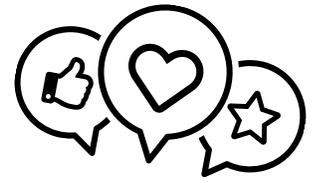


## BIEN-ÊTRE : RÉSEAUX SOCIAUX ET CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE

Direction Régionale de la santé publique de Montréal, 2025



### Définitions et contexte actuel

Les jeunes, tout comme les adultes, passent un temps considérable sur les écrans et les réseaux sociaux. Ainsi, une grande partie de leur socialisation passe par le numérique. Il est donc souhaitable de bien les outiller afin de favoriser une utilisation positive de ces plateformes. Le développement de connaissances et de compétences liées à la citoyenneté numérique, à la sécurité en ligne, au droit à la déconnexion et à l'esprit critique peut contribuer à une meilleure utilisation des réseaux sociaux<sup>1</sup>.

#### Citoyenneté numérique

“La citoyenneté numérique est la capacité de naviguer dans nos environnements numériques de manière sécuritaire et responsable et de s’engager activement et respectueusement dans ces espaces.”  
Pour développer la citoyenneté numérique, une base de littératie numérique est essentielle<sup>2</sup>.

#### Littératie numérique

La littératie numérique désigne la “capacité d’accéder, d’utiliser, de comprendre et de mobiliser les médias de toutes sortes de manière critique, efficace et responsable”<sup>3</sup>. Par exemple, la littératie numérique suppose une “compréhension des limites entre les blagues, les taquineries, les actions inoffensives, et les comportements criminels”<sup>4</sup>.

Notez que cette fiche ne présente pas une recension exhaustive des ressources disponibles. L’analyse de chacun de ces outils en lien avec vos besoins spécifiques permettra d’en évaluer la pertinence pour votre milieu. La Direction régionale de santé publique de Montréal ne peut se porter garante des activités ou des informations offertes par les différents organismes auteurs des outils en référence dans cette fiche thématique.

### OUTILS ET RESSOURCES



Naviguez et cliquez pour suivre les liens Internet

#### Atelier Autodéfense numérique

Le CIEL

#### Public cible

Adolescent.es de troisième à cinquième secondaire (14 à 17 ans)

#### Description

Atelier en groupe classe d’une durée de 50 à 75 minutes animé par un.e animateur.rice du CIEL. L’atelier vise à :

- Diminuer les effets potentiellement néfastes de l’environnement en ligne et reconnaître les saines habitudes de vie.
- Outiller les jeunes pour favoriser leur bien-être dans leur relation avec les technologies.
- Développer un esprit critique et une utilisation réfléchie du numérique.

#### Compétences ÉKIP<sup>5</sup>

Choix éclairés en matière d’habitudes de vie; gestion des influences sociales.

[Atelier Bien-être numérique des jeunes](#)

Le CIEL

**Public cible**

Équipe-école

**Description**

Présentation d'une durée de 75 à 120 minutes animée par un.e animateur.rice du CIEL et adaptée aux besoins du milieu. La présentation vise à :

- Exposer la complexité et les enjeux du bien-être numérique à l'adolescence.
- Outiller les personnes qui travaillent avec les élèves pour ouvrir une discussion sur ces enjeux et à intervenir.

**Compétences ÉKIP**

Ne s'applique pas.

**Public cible**

Adolescent.es de première et deuxième secondaire (12 à 14 ans)

**Description**

Atelier de prévention universelle sur l'utilisation équilibrée des écrans et la gestion du temps visant à :

- Offrir un espace de réflexion sur l'usage équilibré des écrans ;
- Développer le jugement critique et les compétences des jeunes ;
- Aborder la question de l'estime de soi en lien avec les médias sociaux ;
- Différencier les caractéristiques de la communication en ligne et hors ligne.

**Compétences ÉKIP**

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie; gestion des influences sociales

[Atelier Mon équilibre](#)

La Maison Jean-Lapointe

[Citoyenneté et éthique numériques](#)

Parlons sciences

**Public cible**

Adolescent.es et jeunes adultes

**Description**

Page web bilingue destinée au personnel de l'éducation, contenant des informations de base sur des concepts de citoyenneté numérique et proposant des vidéos destinées à tout public, y compris les jeunes.

**Compétences ÉKIP**

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

**Public cible**

Adolescent.es du secondaire et jeunes adultes

**Description**

Banque de ressources créée par le CITNUM sur un large éventail de thèmes liés à la citoyenneté numérique. Activités pédagogiques, outils d'information, balados sur les comportements en ligne et le bien-être liés aux réseaux sociaux : anxiété et émotions, vie privée, temps d'écran, comportements en ligne, etc. Une page regroupant les ressources externes est également accessible.

**Compétences ÉKIP**

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie; gestion des influences sociales; comportements prosociaux

[Citoyenneté à l'ère du numérique \(CITNUM\)](#)

Récit

[Vers une Identité positive à l'ère du numérique](#)

CSS de Laval et Récit

**Public cible**

Adolescent.es

**Description**

Activités clés en main sur le bien-être et les aux réseaux sociaux : temps d'écran, influenceur.euses, algorithmes, jugement critique, etc.

**Compétences ÉKIP**

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie; comportements prosociaux; gestion des influences sociales

<b>Activités d'apprentissage numérique et CCQ</b>  Récit	<b>Public cible</b> Adolescent.es
	<b>Description</b> Activités d'apprentissage clés en main, dont deux portant spécifiquement sur le bien-être et l'utilisation du numérique, en lien avec les contenus CCQ : <i>La ligne</i> et <i>À travers l'écran</i> .
	<b>Compétences ÉKIP</b> Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

<b>Public cible</b> Adolescent.es	<a href="#"><b>Grandir en ligne: Qu'est-ce qui se cache derrière mes réseaux sociaux?</b></a>  MAJ (Mon actualité jeunesse par Radio-Canada)
<b>Description</b> Documentaire de 50 minutes sur le fonctionnement des réseaux sociaux et les algorithmes. Témoignages de jeunes, d'expert.es et de personnalités connues des jeunes. Trucs pour avoir une expérience positive et équilibrée avec les réseaux sociaux. La page web comprend 10 capsules vidéos sur différents aspects des réseaux sociaux, incluant des trucs pour se sentir bien et se comporter adéquatement en ligne.	
<b>Compétences ÉKIP</b> Choix éclairés en matière d'habitudes de vie; comportements prosociaux	

<b>Guider les ados vers le bien-être numérique</b>  Fondation Jeunes en Tête et le CIEL	<b>Public cible</b> Adultes en rôle de soutien aux adolescent.es et adolescent.es
	<b>Description</b> Outil téléchargeable de deux pages contenant des informations sur l'utilisation équilibrée des écrans et des conseils pour aborder cette question avec les jeunes. Trucs et astuces à partager aux jeunes.
	<b>Compétences ÉKIP</b> Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

<b>Public cible</b> Adolescent.es de troisième secondaire	<a href="#"><b>The social dilemma: l'impact des médias sociaux sur la santé mentale. Spécial cours d'anglais</b></a>  Fondation Jeunes en Tête
<b>Description</b> Fiche pédagogique à utiliser pour le cours d'anglais proposant différentes activités autour du visionnement du documentaire <i>The social dilemma</i> . L'objectif est de susciter une réflexion sur l'utilisation des réseaux sociaux et leurs effets sur la santé mentale, tout en travaillant le vocabulaire en anglais.	
<b>Compétences ÉKIP</b> Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	

<b>Le dilemme social</b>  Récit	<b>Public cible</b> Adolescent.es de première et deuxième secondaire (12 à 14 ans)
	<b>Description</b> Activité web de réflexion sur le fonctionnement, les mécanismes et les enjeux liés aux réseaux sociaux : publicités, algorithmes et attention. Une section pour les enseignant.es établit les liens avec différentes compétences et propose des outils à télécharger (ex.: SAÉ, cahier de l'élève, présentation PPT).
	<b>Compétence ÉKIP</b> Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

<p><a href="#">Se sentir mieux sur les médias sociaux</a></p> <p>Jeunesse, j'écoute</p>	<p><b>Public cible</b></p> <p>Adolescent.es</p>
	<p><b>Description</b></p> <p>Page web d'information avec des astuces pour se sentir mieux sur les réseaux sociaux et améliorer le sommeil ainsi que des conseils pour chercher de l'aide.</p>
	<p><b>Compétences ÉKIP</b></p> <p>Demande d'aide; choix éclairés en matière d'habitudes de vie; gestion des influences sociales</p>

<p><b>Public cible</b></p> <p>Adolescent.es</p>	<p><a href="#">Les réseaux sociaux et l'estime de soi peuvent-ils faire bon ménage?</a></p> <p>PAUSE</p>
<p><b>Description</b></p> <p>Page web d'informations sur des stratégies pour limiter l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi et sur les effets positifs des réseaux sociaux.</p>	
<p><b>Compétences ÉKIP</b></p> <p>Connaissance de soi; choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p>	

## BIBLIOGRAPHIE:

1. INSPQ (2024). *Mieux vivre avec les écrans - réflexions pour la régulation favorable à la santé publique*. Mémoire déposé à la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3560-mieux-vivre-ecrans-regulation-fravorable-sante.pdf>
2. Habilo Médias. *Qu'est-ce que la citoyenneté numérique?* <https://habilomedias.ca/litt%C3%A9rati%C3%A9-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/informations-g%C3%A9n%C3%A9rales/principes-fondamentaux-de-la-litt%C3%A9rati%C3%A9-num%C3%A9rique-et-de-l%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/qu%E2%80%99est-ce-que-la-citoyennet%C3%A9-num%C3%A9rique>
3. Habilo Médias. *Définir la littératie aux médias numériques*. <https://habilomedias.ca/litteratie-numerique-education-aux-medias/informations-generales/principes-fondamentaux-de-la-litteratie-aux-medias-numeriques/definir-la-litteratie-aux-medias-numeriques>
4. Mc Gill. *Citoyenneté numérique. Définir la frontière*. <https://www.mcgill.ca/definetheline/fr/citoyennete-numerique>
5. Gouvernement du Québec (2023). *EKIP: santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Cent degrés (2023). *Jeunes et écrans: quel impact sur la santé mentale*. <https://centdegres.ca/ressources/jeunes-et-ecrans-quel-impact-sur-la-sante-mentale>
- Direction de la santé publique de Montréal (2024). *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents- Un an après la pandémie de COVID-19* : <https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/actualite/lutlisation-des-ecrans-et-le-bien-etre-des-adolescents-un-apres-la-pandemie-de-covid-19#:~:text=Par%20exemple%203A%2027%20des%20adolescents,ses%20relations%20ou%20s%27informer>
- Dufour, M. et Lavoie, C. (2023). *L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/anxiete-utilisation-problematique-reseaux-sociaux-jeunes>
- Initiative PAUSE de Capsana (2024). *Faits saillants 2024 - Les écrans et les jeunes au Québec*. [https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2024/05/PAUSE24-faits-saillants\\_les-ecrans-et-les-jeunes-2024.pdf](https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2024/05/PAUSE24-faits-saillants_les-ecrans-et-les-jeunes-2024.pdf)
- Le Ciel (2024). *Les écrans sont aussi un problème d'adulte*. Présenté pour La Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. <https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/commissions/CSESJ/mandats/Mandat-51807/memoires-deposes.html>
- MAJ (2023). *Guide pédagogique*. Société Radio-Canada. <https://s.radio-canada.ca/jeunesse/maj/pour-les-profs/guide-pedagogique.pdf>
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2019, avril). *Cadre de référence de la compétence numérique*. Gouvernement du Québec, 34 p. [https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/Cadre-reference-competece-num.pdf](https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/Cadre-reference-competece-num.pdf)